

# Kraftübungen - Set 1

2




Ausfallschrittsprung

9



erhöhter Liegestütz

26



T-Stand

40



Bergsteiger im Stütz

44



Kniebeuge

62



Oberschenkel-Hüftbeuger-  
Dehnung mit Rotation

7



Seilspringen

11



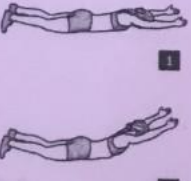
Dip

31



Klappmesser


43



Oberkörperaufrichten  
in Bauchlage

51

Beinheben im  
Vierfüßlerstand



63



Hürdensitz